الحجامة

طريقك الآمن إلى الشفاء

تأليف
د/ الجوهرى قاسم الجوهرى
أخصائى الروماتيزم والطب الطبيعى

دار ابن لقمان
أسسها، حسن البدوى. نبيل خالد



كتاب ابن لقمان

•• سلسلة كتب الجيب ••

•• اسم الكتاب : الحجامة (طريقك الآمن إلى الشفاء)

•• إعداد: د / الجوهرى قاسم الجوهرى

•• تليفون - ٣٧٤٠٥٦٧/ ٠١٢ - ١١٢٤٣٨٧/ ٠١٠

•• رقم الإيداع: ٥٥٣١/ ٢٠٠٤

•• الترقيم الدولى: I.S.B.N: 977 - 366 - 049 - 4

التوزيع الداخلى مؤسسة الأهرام-
القاهرة- ش الجلاء ت: ٠٢/٧٧٠٤١٩٤

E - Mail: Lookman2000@hotmail.com

بسم الله الرحمن الرحيم



الحجامة تعتبر من السنة النبوية ولقد ثبت من السنة الفعلية والقولية أن الرسول ﷺ كان يحتجم ويأمرنا بالاحتجام وهى من وسائل الطب الحديثة القديمة التى استخدمت فى القدم وعاد الاتجاه للعلاج بها حديثا بعد ثبوت منافعها بالأبحاث والتجارب الحديثة، ولقد آثرت أن أشارك ولو بالقليل لتعريف الناس بالحجامة وسبل تطبيقها وأخطارها والأمراض التى تعالجها فكان هذا الكتيب الذى يشرح بطريقة مبسطة وسلسة معلومات عن الحجامة للشخص العادى وللحجام فى ذات الوقت.

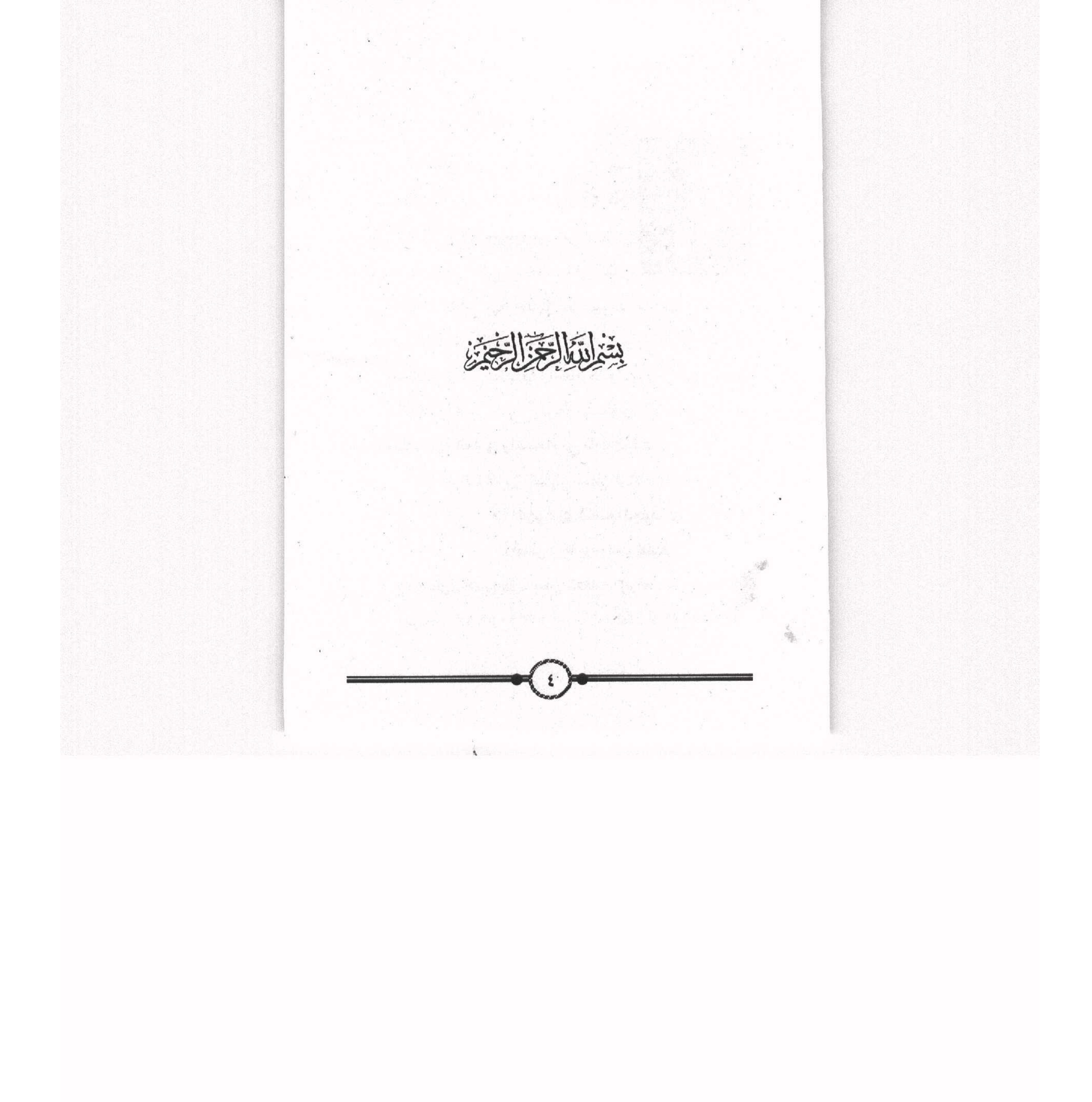
وفقنا الله وإياكم إلى سبيل الرشاد

د / الجوهرى قاسم الجوهرى

أخصائى الروماتيزم والطب الطبيعى

حاصل على شهادة فى الطب البديل (الحجامة. الإبر الصينية) جامعة القاهرة

موبايل: ٠١٢٣٩٠٧٩٨٧ - عيادة : ٠٥٠٢٣٥١٨٣٧


بسم الله الرحمن الرحيم

• الحجامة •

*** تعريف الحجامة:**

هى طريقة قديمة من طرق العلاج البديل والتى تعتمد على سحب الدم من مناطق معينة بحسب كل مرض بهدف تنشيط الدورة الدموية وإزالة المواد السامة.

أما المعنى اللغوى للحجامة: فهو حجم الشىء أى إعادته إلى حجمه الطبيعى أو مصه فأصغر من حجمه.

*** تاريخ الحجامة:**

ـ الحجامة أو (cupping) علم قديم من آلاف السنين فقد استخدمه الصينيون والفراعنة القدماء وكانوا يستخدمون أشياء بدائية لعملها مثل قرون الحيوانات بدل من الكاسات المتعارف عليها الآن.

كما استخدمها الرسول ﷺ كوقاية وكعلاج.

ـ ثم اختفى العلاج بالحجامة منذ فترة إلا فى البدو والعرب الذين برعوا فى عمل الحجامة والعلاج بالكى.

ثم عادت بقوة بعد اتجاه العالم الغربى إلى كل سبل الطب البديل مثل الحجامة وطب الأعشاب والإبر الصينية وذلك بعد ازدياد الآثار الجانبية للأدوية.

فكانت الأبحاث والتجارب التى تثبت أن الطب البديل ذو تأثير كبير بدون آثار جانبية أو بعض الآثار التى تكاد لا تذكر.

ـ ولقد انتشرت الحجامة فى أسبانيا وأمريكا وأروبا ومن قبلهم الصين فأولى بنا أن ننفذ سنة رسولنا (ﷺ) وأن نبحث ونتعمق فى فوائد الحجامة ومدى فعاليتها بطرق البحث العلمى المختلفة.

وجدير بالذكر بأن العالم السورى الجليل **محمد أمين شيخو** هو من أوائل العلماء الذين أعادوا تطبيق الحجامة طبقاً لقوانينها الصحيحة وطرق تنفيذها الآمنة.

*** الحجامة طب نبوى**

كان الرسول (ﷺ) يحتجم وقد أوصانا بالحجامة فى كثير

من الأحاديث والتى سنورد بعضها:

١ ـ عن أنس رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**إن أمثل ما تداويتم به الحجامة والقسط البحرى**».

٢ ـ عن جابر بن عبد الله قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**إن كان فى أدويتكم خير ففى ثلاثة ـ شربة عسل وشرطه محجم وكية نار ـ وما أحب أن أكتوى**» رواه البخارى. مسلم

٣ ـ وعن ابن عباس قال: قال رسول الله ﷺ: «**ما مررت بملأ من الملائكة ليله أسرى بى إلا قالوا عليك بالحجامة**» وفى لفظ آخر: «مر أمتك بالحجامة» حديث صحيح.

٤ ـ قال رسول الله ﷺ: «**نعم العبد الحجام يذهب الدم ويجفف الصلب ويجلو البصر**»

وهناك الكثير من الأحاديث النبوية التى تدلنا على الأوقات الصحيحة للحجامة ولكن اتفق العلماء ورجال الدين على أن الحجامة للمريض تكون فى أى وقت بحسب الحاجة إليها .

أما الأوقات المنصوص عليها فإنها للشخص السليم الذى يريد الوقاية عن طريق الحجامة، وهذه الأحاديث ترينا الأوقات المفضلة للحجامة فهى يوم الإثنين والثلاثاء والخميس من كل أسبوع.

وتكون فى النهار خير من الليل وتكون فى الصيف خير من الشتاء وتكون على الريق أو على الأقل بعد الأكل بساعتين.

ومن الهدى النبوى تستدل على هذه الأيام.

ـ حدثنا سويد بن سعيد حدثنا عثمان بن مطر عن الحسن ابن أبى جعفر عن محمد بن حجاده عن نافع بن عمر قال: يا نافع قد تبيغ بى الدم فالتمس لى حجاماً واجعله رقيقاً أن استطعت ولا تجعله شيخاً كبير ولا صبيًا صغيرًا فإنى سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**الحجامة على الريق أمثل وفيها شفاء وبركه وتزيد فى العقل والحفظ فاحتجموا على بركة الله يوم الخميس واجتنبوا الحجامة يوم الأربعاء والجمعة والسبت ويوم الأحد تحريا واحتجموا يوم الإثنين والثلاثاء فإنه اليوم الذى**

عافى الله فيه أيوب من البلاء وضربه البلاء يوم الأربعاء فإنه لا يبدو جزام ولا برص إلا يوم الأربعاء أو ليلة الأربعاء».
أخرجه ابن ماجة وقال حسن.

- عن ابن عباس عن رسول الله ﷺ قال: «**إن خير ما تحتجمون فى يوم سابع عشرة أو تاسع عشرة أو واحد وعشرين**».

- وعن أنس كان الرسول (ﷺ) يحتجم فى الأخدعين والكاهل وكان يحتجم لسبعة عشر وتسعة عشر وفى إحدى وعشرين.

ولقد أجمع الأطباء على أن الحجامة فى النصف الثانى وما يليه من الربع الثالث أنفع مع الاتفاق على أن الحجامة عند المريض تقع فى أى وقت من الشهر.

*** الأدوات المستخدمة فى الحجامة:**

- الحجامة لها أدوات حديثة تستخدم الآن بعيداً عن الأدوات القديمة التى كانت تستخدم منها النار لتفريغ الهواء من

الكأس فاليوم نقوم بتفريغ الهواء بطرق ميكانيكية أو كهربائية.

ـ الأدوات هي:

١ ـ يمكن عمل الشفط عن طريق سرنجة ٢٠ سم ومجموعة من الكاسات وهى رخيصة الثمن ويمكن لكل شخص أن يشترى المجموعة الخاصة به، وتكون لاستخدامه الشخصى فقط.

٢ ـ جهاز حديث شفاط يدوى وملحق به عدد من الكاسات.

وهذه الكاسات تباع منفردة الآن فى الأسواق لذلك يمكن أن يكون لكل شخص كاسات خاصة به تفاديا لنقل الأمراض.

٣ ـ جهاز حجامة كهربى.

يقوم بالشفط بواسطة جهاز شفاط كهربائى على كاسات خاصة.

*** أنواع الحجامة:**

١ ـ الحجامة الجافة.

وهى كاسات الهواء بدون تشريط وهى تقوم بتجميع الدم

تحت الكاس وتعمل عن طريق خطوط الطاقة المستخدمة فى الإبر الصينية ونقاط وضعها تتماثل مع نقاط الإبر الصينية ويحتاج المريض إلى عدد من المرات لكى يشعر بتحسن.

٢ ـ الحجامة الرطبة.

وهى عمل حجامة مع سحب دم من مناطق معينة تختلف باختلاف الأمراض.

والحجامة الرطبة تعتمد على تشريط خفيف لهذه المناطق ثم سحب الدم منها عن طريق الكاس وهى مؤثرة فى بعض الأمراض لا يحتاج المريض إلا إلى مرة أو مرتين ليشعر بالشفاء مثل آلام الظهر والمفاصل فى معظم الأحيان.

٣ ـ الحجامة المتحركة:

وهى عمل تحريك الكأس من على أماكن الشد العضلى وهى مفيدة جداً فى تخفيف هذا الشد وهى طريقة من طرق المساج العميق للعضلة.

* طريقة عمل الحجامة

١ ـ الحجامة الجافة:

وتتم على بعض نقاط الحجامة ونقاط الإبر الصينية مجتمعة وفيها ينظف المكان بمطهر ثم نسحب بالكاس ونتركه لمده من ٥ ـ ١٠ دقائق نترك الكاسات مجتمعة حيث تعتمد هذه الطريقة على تنشيط الدورة الدموية وتنظيم مسارات الطاقة طبقاً للطب الصينى.

٢ ـ الحجامة المتحركة:

ويستخدم فيها كأس واحد فقط وفيها تقوم بالشفط حتى يمتص جزء من الجلد بعد دهن الجلد بفازلين أو چيل وتقوم بتحريك الكأس فوق العضلات المتعرضة للشد وهى بإذن الله تقلل الشد بنسبة كبيرة وقع تكرارها يزول هذا الشد بإذن الله.

٣ ـ الحجامة الرطبة (المقرونة بخروج دم):

١ ـ نقوم بتحضير جهاز الشفط وتقوم بتغطية الكاسات بصباع أو عازل طبى للحماية.

٢ - تقوم بتنظيف الأماكن التى سوف تقوم بتشريطها بمطهرين على الأقل مثل الكحول والبيتادين.

٣ - تقوم بشفط الأماكن المراد تشريطها حتى يتجمع الدم بها وذلك يستغرق حوالى ٥ دقائق.

٤ - تقوم بعمل تشريط خفيف على أماكن التجمع الدموى.

٥ - تقوم بسحب الدم عن طريق الكأس مرة أخرى ولا تترك الكأس أكثر من ٥ دقائق ثم تفرغه من الدم وتنظف المكان بقطن.

٦ - تكرر العملية على المكان الواحد ثلاث مرات على الأكثر أو حتى يتوقف خروج الدم أو إلى حيث خروج دم لونه فاتح.

تقوم بتطهير المكان بيتادين ثم نغطيه بقطن وبلاستر طبى حتى ثانى يوم للحماية.

*** احتياطات مع الحجامة وبعدها:**

١ - يجب على المريض أن لا يأكل قبل الحجامة بساعتين على الأقل.

٢ ـ لابد أن يختار المريض الوضع الذى يناسبه ويريحه واستخدام كاسات مختلفة الحجم حسب المكان المعمول عليه الحجامة.

٣ ـ ممنوع وضع الكأس على القرح وتورم الجسم أو على أماكن فوق أوعية دموية كبيرة.

٤ ـ ممنوع عمل الحجامة لمريض عنده ارتفاع بدرجة كبيرة فى درجة حرارة جسمه.

٥ ـ ممنوع الحجامة على بطن السيدة الحامل أو على أسفل ظهرها.

٦ ـ من المهم عدم عمل الحجامة للمريض المصاب بسيولة فى الدم إلا تحت إشراف الطبيب وبحرص شديد.

٧ ـ بعد الحجامة يجب على المريض أن يتجنب

أ ـ التدخين لمدة ٤٨ ساعة.

ب ـ السوائل الباردة لمدة ٢٤ ساعة.

ج ـ الجماع لمدة ٢٤ ساعة.

د ـ اللبن ومنتجاته لمدة ٢٤ ساعة.

٨ ـ يجب عليه تدفئة المكان وتنظيفه لمدة ٢٤ ساعة.

*** مضاعافات الحجامة:**

ليس للحجامة مخاطر كبيرة ولكن نسرد بعض الذى قد يحصل مع الحجامة.

١ ـ الدوخة خصوصاً حينما ينهض المريض.

٢ ـ الصداع المؤقت بعد الحجامة.

٣ ـ سحب كمية كبيرة من الدم نتيجة خطأ الحجام.

٤ ـ ظهور تورمات خفيفة تحت الكاس نتيجة تطويل مدة الحجامة وعلاجها يكون بدهانها بجنتيان فيولت.

٥ ـ حدوث التهاب مكان الجروح خصوصا فى مريض السكر.

ويعالج بدهان مرهم مضاد حيوى والغيار عليه يوميا ببيتادين.

٦ ـ نقل الفيروسات باستخدام الكاسات من مريض إلى مريض بدون تعقيم وتجنب ذلك بإلباس الكأس صباع طبى أو

عازل طبى أو تعقيم الكاسات بجهاز أوتوكلاف لمدة ساعتين على الأقل أو تخصيص كاسات لكل مريض على حدة.

*** تأثير الحجامة:**

*** الحجامة المتحركة**

١ ـ تقلل من الإلتصاقات الموجودة على الأنسجة.

٢ ـ تحضر الدم إلى مناطق الركود فى الجلد والعضلات.

٣ ـ تزيد الدورة الدموية فتزيل السوائل والمواد السامة.

٤ ـ تثير الجهاز العصبى الطرفى.

*** الحجامة الجافة:**

تزيد الدم فى المناطق السطحية مما يؤدى إلا زيادة سريان الدم وتزيل تشنج العضلات وتقوية الأنسجة وذلك لأنه هناك مواضع معينة على الظهر تلازم الأعضاء الداخلية خصوصاً مع نقط الإبر الصينية عن طريق الرفلكسولجى يمكن علاج الكبد والرئة والمرارة والكلى.

تسخدم أساساً مع الأشخاص الضعاف والذين يعانون من انخفاض الضغط.

*** الحجامة الرطبة:**

١ ـ أولاً زيادة الدورة الدموية إلى مناطق ركود الدم.

٢ ـ إزالة المواد المسببة للالتهاب والمواد السامة من المنطقة.

٣ ـ كل عضو ممثل طبقا للطب الصينى على الظهر أو البطن أو الأطراف بقنوات للطاقة علما بأن الطب الصينى يعتمد على ثلاثة أشياء وهى الطاقة والدم وسوائل الجسم.

فإننا بإخراج الدم وبسحب الدم من مناطق الطب الصينى نكون زدنا الدورة الدموية التى تحمل الدم والسوائل.

وبذلك نكون قد نشطنا مسارات الطاقة وهى: نفس فكرة عمل الإبر الصينية.

٤ ـ الحجامة تقلل من الكولستيرول فى الدم.

٥ ـ الدم المستخرج من الحجامة يحتوى على خلايا دم حمراء غير سليمة كثيرة فى الجسم وغير نشيطة.

٦ ـ دم الحجامة يحتوى على ١/ ١٠ من خلايا الدم البيضاء مقارنةً بالدم المسحوب عن طريق الوريد.

٧ ـ الحجامة تقلل من ضغط الدم.

٨ ـ الحجامة تقلل نسبة السكر فى الدم.

٩ ـ الحجامة تزيد المناعة داخل الجسم بزيادة عدد كرات الدم البيضاء.

١٠ الحجامة تزيد من الطاقة الحيوية الموجودة بالجسم مما يؤدى إلى زيادة النشاط بالجسم.

*** أبحاث حول الحجامة:**

١ ـ بحث منشور للدكتور بادلودى تارسو كوستا:

يدرس البحث التأثير البيولجى والتأثير على مستوى الطاقة للحجامة **cupping** والبيوفيزيائى.

١ـ التأثير البيولوجى:

ـ وجد الباحث أن الحجامة تنظف الشعيرات الدموية.

الحجامة تخرج خلايا الدم الحمراء المشوهة والكبيرة فى

الحجم والتى تمنع وصول الأكسوجين إلى الخلايا مما يؤدى إلى ضعفها وتكون السوائل حولها.

ـ كما أن الحجامة تؤدى إلى إعادة النشاط والحيوية إلى المادة الأساسية المكونة للخلايا.

٢ـ التأثير على مستوى الطاقة.

ـ أثبت الباحث أن الحجامة تؤدى إلى توازن الطاقة داخل الجسم بنظرية قنوات الطاقة المعتمدة من الطب الصينى.

٣ ـ التأثير البيوفيزيقى:

ـ أثبت الدارس أن النقط وخطوط الطاقة تعمل كمصدر للبيوفوتون.

ـ فإن الخلايا السليمة لها صفة فيزيئية متماسكة.

أما الخلايا المريضة فإن لها صفة متنافرة فإن الحجامة تمتص خلايا الدم الحمراء الغير سليمة أى المتنافرة.

٤ ـ الحجامة طريق مهمة من طرق التشخيص .

أثبت الباحث أنه طبقا للون الجلد يمكن تشخيص إن كان

العضو الممثل بهذه النقاط سليم أو مريض فكلما كان المكان الممثل للعضو غامق كلما كان العضو مريض.

وإذا كان المكان ليس له لون معين أوله لون فاتح فإنه ذلك يدل على أن العضو سليم.

٥- يقول العالم أنه عندما يوجد ألم فإنه يوجد تجمع للمواد السامة وإزالة هذه المواد يؤدى إلى زوال الألم والحجامة جل دورها فى هذا الصدد فهى تزيل المواد السامة وتجدد الدورة الدموية وبالتالى فإن دورها فى إزالة الألم عظيم.

٢ ـ بحث للدكتورة إرينا كيم الروسية:

ـ وكانت نتائجه:

١ ـ الحجامه تزيل الاحتقان الوريدى وتزيد فى الدورة الليمفاوية.

٢ ـ الحجامة عن طريق زيادة مناعه الجسم تقلل الحساسية.

٣ ـ استخدمت الحجامة فى علاج ٢٤ حالة من حالات التشنجات العصبية هى والإبر الصينية أدى ذلك إلى ٤٠٪ تحسن فى معظم الحالات.

٣ ـ بحث للدكتور تمارا خوان:

نتائجه: الحجامة مفيدة فى علاج الكثير من أمراض النساء.

بعض الأمراض الى تعالجها الحجامة والتى تثبت نجاحها.

ـ كان الرسول ﷺ يحتجم على الكاهل والأخدعين فيما ورد عن ابن عباس رضى الله عنهما «كان الرسول يحتجم ثلاثة: واحدة عن كاهله وإثنتين على الأخدعين» رواه البخارى ومسلم فى الصحيحين.

وقد أثبت العلم الحديث أن منطقة الكاهل وهى فوق الغضروف الموجود بين الفقرة السابعة من الفقرات العنقية والفقرة الأولى عن الفقرات الصدرية وهى تماثل نقطة Du14 فى الطب الصينى ومنطقة بين اللوحين وهى تماثل Du12 فى الطب الصينى هى أهم المناطق التى يحصل فيها ركود الدم وبالتالى الحجامة عليهما أو حول العمود الفقرى عندهما تزيد من سريان الدم وتؤدى إلى النشاط العام للدورة الدموية.

ونقطتى الأخدعين هما نقطتين خلف الرأس على الجانبين وهما يماثلان نقطة فى الطب الصينى موجودة على الجانبين وهى G B .

وهنا سوف نسرد بعض الأمراض والمناطق التى تعالجها طبقا للطب الصينى

*** الأم أسفل الظهر:**

١ ـ الكاهل (Du14)فى المنطقة بين الفقرة العنقية السابعة والفقرة الصدرية الأولى.

٢ ـ على Ashipoint مناطق الألم فى العمود الفقرى.

٣ـ على جانبى العمود الفقرى.

* آلام الظهر مع عرق النسا *

Du14	الكاهل
Du 4	وهى بين الفقرتين ٢و ٣ قطنيه
Du 3	وهى بين الفقرات ٤ , ٥ قطنيه
GB 30	وهى الربع الخارجى من الإلية مكان الحقنه على الجانبين
B 23	وهى تبعد مسافة ٣ سم عن شوكة الفقرة القطنية الثانية على الجانبين.
B 26	وهى تبعد مسافة ٣ سم عن شوكة الفقرة القطنيه الخامسة على الجانبين.
B. 40	فى المنطقة خلف الركبة.
Ashi	وهى مناطق الألم.

* آلام الرقبة *

Du 14	الكاهل.
G 21	فى المنتصف بين Du14 والعظمة البارزة فوق الكتف .
SI 14	حوالى٥سم من شوكة الفقرة الأولى الصدرية.

SI 11 في منتصف التجويف تحت عظمة اللوح على الظهر.

B 12 ٣سم من شوكة الفقرة الصدرية الثانية على الظهر على الجانبين.

B 17 ٣سم من شوكة الفقرة الصدرية السابعة على الجانبين.

G 20 في التجويف خلف الرأس في منتصف الخط بين الأذن وخط المنتصف.

Ashi وهي مناطق الألم.

*** آلام الركبة ***

Du 14 وهي منطقة الكاهل.

Du 4 وهي بين الفقرتين ٢، ٣ قطنية.

Du 3 وهي بين الفقرتين ٤و ٥ قطنية.

St 35 في التجويف تحت صابونة الرجل عندما يثنى المريض ركبته في الجهة الخارجية للركبة.

St 34 حوالى ٥سم فوق الركبة وعلى خط مستقيم مع S+ 35.

Sp 9	فى التجويف تحت البروز الخارجى من عظمة الساق تحت الركبة فى الجهة الداخلية من الساق.
B 40	فى المنطقة خلف الركبة .
GB 34	فى التجويف تحت الركبة فى الجهة الخارجية للساق.
GB 33	أعلى الركبة من الجهة الخارجية بحوالى ٢ـ ٣ سم.
Ashi	وهى مناطق الألم.

*** حساسية الصدر ***

B 12	٣ سم من شوكة الفقرة الصدرية الثانية على الجانبين على الظهر.
B 13	٣ سم من شوكة الفقرة الصدرية الثالثة على الجانبين على الظهر.
B 17	٣ سم من شوكة الفقرة الصدرية السابعة على الجانبين على الظهر.
Du 14	وهى منطقة الكاهل.

R n 17	فى المنتصف بين حلمتى الثدى.
L 5	فى الكوع من الأمام إلى الخارج قليلا.
st 36	حوالى ٦ سم تحت الركبة وعلى بعد إصبع من الحد الأمامى من عظمة الساق.
B . 20	٣ سم من شوكة الفقرة الصدرية الحادية عشر على الجانبين على الظهر.

*** ارتفاع ضغط الدم ***

B 18	٣ سم من شوكة الفقرة الصدرية التاسعة على الجانبين.
st 36	حوالى ٦ سم تحت الركبة وعلى بعد إصبع من الحد الأمامى لعظمة الساق.
GB 20	فى التجويف خلف الرأس فى الخط بين الأذن وخط المنتصف من الخلف.
B 15	٣ سم من شوكة الفقرة الخامسة الصدرية على الجانبين.
B57	فى منتصف الساق من الخلف (بطن الرجل).

Ren 12 في منتصف الخط الواصل بين السرة وبداية عظمة الإستيرنم.

St 40 في منتصف الساق بين الركبة والقدم في الجهة الخارجية من الساق.

*** تيبس الكتف ***

LI 15 في التجويف الأمامي الذي يظهر عندما نبعد الذراع بزاوية ٩٠ درجة على الكتف.

E 21 بين الكاهل والكتف في المنتصف.

Sj 5 ٤ سم من الكف على ظهر الذراع في المنتصف.

SI 11 في منتصف التجويف تحت عظمة اللوح على الظهر على الجانبين.

SI 9 ٢ سم أعلى الإبط من الامام.

B 11 ٣سم من شوكة الفقرة الصدرية الأولى على الظهر وعلى جانبي العمود الفقري.

LI 14 ـ تحت الكتف بحوالي ٣سم على الذراع من الخارج.

* الروماتويد *

Du 14	الكاهل
Rn 6	٣ سم تحت السرة فى خط المنتصف.
LI 15	على الكتف التجويف الأمامى الذى يظهر عندما تبعد الذراع بزاوية ٩٠ درجة.
LI 11	٤ سم من الكتف على ظهر الذراع وفى المنتصف .
GB 30	وهى الربع الخارجى من الإلية مكان أخذ الحقن على الجانبى.
GB 34	فى التجويف تحت الركبة فى الجهة الخارجية من الساق.
B 60	بين عظمة الكاحل ووتر أخيللس من الخلف.
Du 12	بين الفقرتين ٣، ٤ صدرية فى المنتصف.
Du 3	بين الفقرتين ٤و ٥ قطنية فى المنتصف.
Ashi	نقاط الألم.

*** السمنة ***

Rn 12	فى منتصف الخط بين السرة وبداية عظمة الاستيرنم.
St 25	على بعد ٣ ـ ٤ سم من منتصف السرة على الجانبين.
Rn 4	٦ سم تحت السرة وفى خط المنتصف.
St 36	حوالى ٦ سم تحت الركبة وعلى بعد أصبع من الحد الأمامى لعظمة الساق.
Sp 9	فى التجويف تحت الركبة فى الجهة الداخلية من الساق.
Rn 14	حوالى ١٢ سم فوق السره وعلى نفس الخط.
Sp 15	٨سم من السره وعلى نفس الخط على الجانبين
St 40	فى منتصف المسافة بين الركبة والقدم فى الجهة الخارجية من الساق .
sp 6	فوق الكاحل بحوالى ٦ سم فى الجهة الداخلية من الساق.

*** الصداع الأمامى ***

GB . 20	فى التجويف خلف الرأس فى منتصف الخط بين الأذن وخط المنتصف من الخلف.
B 60	بين عظمة الكاحل الخارجى ووتر أخيللس.
SI 3	الجانب الخارجى من الكف تحت الأصبع الصغير بحوالى ٢ سم.
B 10	على الرأس من الخلف ٢ ونصف سم من خط المنتصف وأعلى من منبت الشعر بحوالى ١سم .

*** صداع خلفى *.**

ST 6	على جانبى الرأس من الإمام خلف منبت الشعر بحوالى ١ سم.
Exta I	بين الحاجبين وأعلاهما بقليل.
Du 23	حوالى ٦ ـ ٨ سم من Du20. وعلى نفس الخط إلى الأمام
LI 4	فى أعلى نقطة اللحم عندما تغلق السبابة والإبهام.

St 44	بين الأصبعين الثانى والثالث من أصابع القدم.

*** صداع جانبى أو نصفى ***

Extra 2	على جانبى الرأس خلف نهاية الحاجب .
GB 8	أعلى قمة الأذن على الرأس من الجانب.
Sj 5	٤سم من الكف وعلى ظهر الذراع فى المنتصف
CB 41	علي القدم من الناحية الخارجية وإلى الأمام قليلا .
Du 20	فى منتصف الرأس وفى منتصف الخط الواصل بين الأذنين.
SI 3	الجانب الخارجى من الكف تحت الإصبع الصغير بحوالى ٢ سم.
LI 3	الجهة الداخلية من السبابة عند عظمة Metacorpal

ملحوظة: يمكن عمل بعض النقط فى جلسة وعمل باقى النقط فى جلسة أخرى

- كل النقط ممثله على جانبى الجسم ما عدا نقط Ren - Du.

• المصادر •

* الطب النبوى للإمام ابن القيم.

* الطب النبوى للبغدادى.

* صحيح البخارى ومسلم.

- أبحاث منشورة بمجلة الطب البديل.

- أبحاث منشورة على الشبكة العنكبوتية.

- كتاب الدواء العجيب

- chinese acupuncture لـ شينج زينونج.

- Cupping theropy لـ جان باجينج.

- Kang chinere troditional